

МЕНЮ
23 марта 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6	17,9	146	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,8	32	0
Итого			329	6,6	9,6	37,8	267	0,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,5	2,3	11,4	81	2,8
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	12,5	15	3,2	199	2,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,1	0,5	25,9	124	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,4	2,4	26	7,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9	36	0
Итого			543	24,7	19,6	78	591	12,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	124	3,6	3,1	5	66	0,9
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,1	151	0
Итого			174	7,2	6,1	32,1	217	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	4,8	6	0,6	76	0,7
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,2	17,5	108	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,1	0,1	2,1	13	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого			468	10,3	10	52,3	342	23,1
Всего				48,8	45,3	200,2	1417	36,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
23 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,6	7	21,6	172	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,8		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,8	39	0
Итого			413	7,8	10,6	45,7	309	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,5	15,2	110	3,7
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	17,7	21,4	3,9	279	2,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,5	4,4	45	15,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,4	41	0
Итого			707	33	32	92,5	791	22,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	149	4,3	3,7	6	79	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,9	229	0
Итого			224	9,7	8,2	46,9	308	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,5	7,1	0,8	94	1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	2,6	20,8	118	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	42	1,3	0,1	2,6	16	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Итого			546	13,5	10,6	64,1	409	26,7
Всего				64	61,4	249,2	1817	50,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина